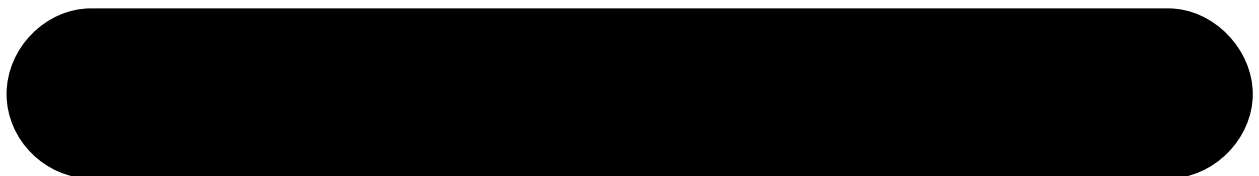


آروماتراپی چیست؟ مخصوص چه کسانی است؟

رایحه درمانی یا آروماتراپی چیست؟ آروماتراپی یا رایحه درمانی یک درمان جامع است که در آن عصاره گیاهان طبیعی برای ارتقای سلامت و تندرستی افراد به کار گرفته می‌شود و گاهی آن را با نام اسانس درمانی هم می‌شناسند. آروماتراپی هم هنر و هم علم است و در آن از روغن های ضروری برای ارتقای سلامت جسمی و روحی استفاده می‌شود. حتی رایحه درمانی در زمینه‌های علمی و پزشکی نیز مورد توجه قرار گرفته است.

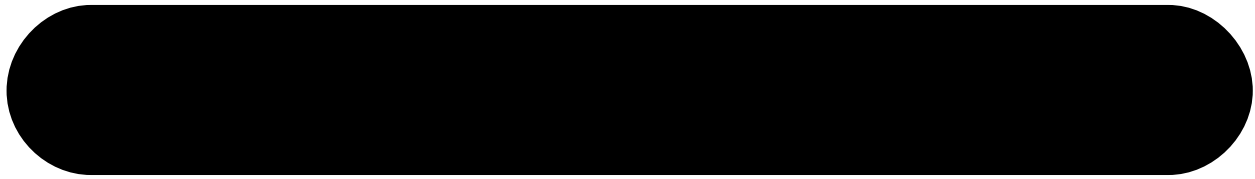
روغن های ضروری چیست؟



روغن های اسانسی همان عصاره‌های گیاهی هستند که از قسمت‌های مختلف گیاه تولید می‌شوند. برای تولید یک بطری اسانس،

ممکن است مقدار زیادی گیاه لازم باشد. اسانس‌ها علاوه بر ایجاد بو، عملکردهای دیگری را نیز در گیاهان انجام می‌دهند. روغن‌های ضروری می‌توانند بر سلامت بدن اثرگذار باشند و برخی از مطالعات نشان می‌دهد که استفاده از این روغن بر مواردی همچون اضطراب، افسردگی، حالت تهوع، بی‌خوابی، کم‌اشتهایی و خشکی دهان اثر می‌گذارد.

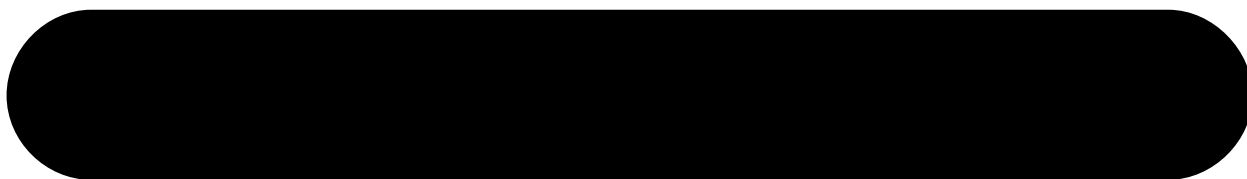
تاریخچه آروماتراپی



تاریخچه آروماتراپی به 3500 سال قبل از میلاد مسیح بازمی‌گردد. در حالی که گیاهان و عصاره‌های گیاهی هزاران سال است که به طور تجربی مورد استفاده قرار می‌گیرند، (شواهد این امر را می‌توان در هند، پاکستان، ایران، چین و مصر باستان یافت) اما می‌توان شروع مطالعه رسمی درباره اسانس‌ها را به سال 1830 و شهر گراس در فرانسه که شهر عطرسازان و مرکز تقطیر بود، نسبت داد. برخی از دانشمندان برجسته آن زمان، مانند لوئی پاستور، خیلی زود به این موضوع علاقه نشان دادند. از همان اوایل سال 1887، چارلز چمبرلند، شاگرد و دستیار پاستور، شروع به اندازه‌گیری علمی اثرات ضدعفونی‌کننده اسانس پونه کوهی، میخک و دارچین بر روی سیاه زخم کرد.

سپس، در سال 1910، رنه موريس گاتفوس، يک مهندس شيمي در شهر ليون فرانسه، پس از انفجاری که در آزمایشگاهش رخ داد، خواص درمانی روغن اسطوخودوس خالص را کشف و برای درمان از آن استفاده کرد. او که بر اثر معجزه این روغن بهبود یافت، انجمن محصولات گیاهی معطر فرانسه را تاسیس و حدود بیست اثر منتشر کرد که امروزه نیز به عنوان مرجع در نظر گرفته می‌شوند. در واقع این گاتفوس بود که اصطلاح «آروماتراپی» را برای اولین بار در سال 1935 ابداع کرد.

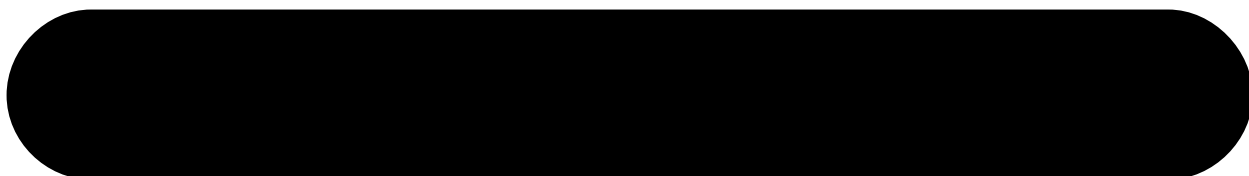
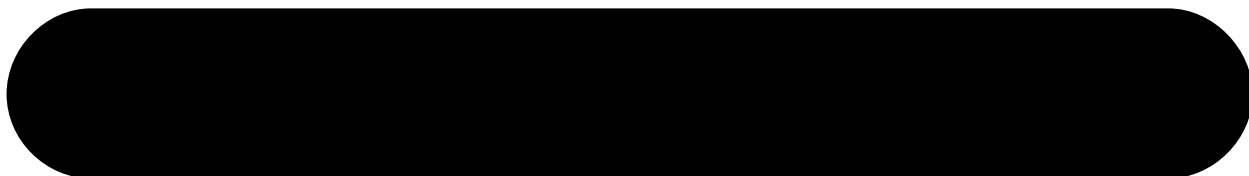
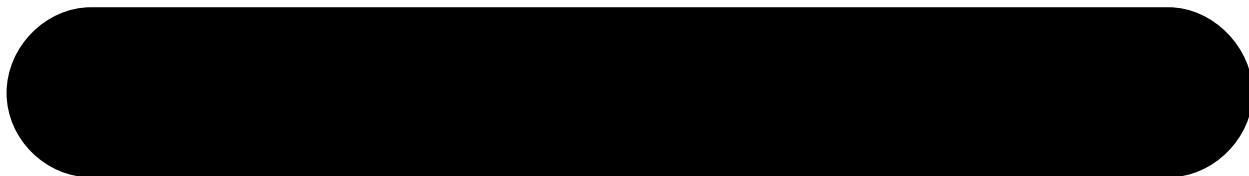
انواع روش های آروماتراپی



روش های استفاده از آروماتراپی به صورت استنشاقی یا موضعی است. در روش رایحه درمانی استنشاقی در مکان‌هایی مانند حمام بخار روغن اسانس با استفاده از دیفیوزرها در هوا منتشر و از طریق تنفس وارد بینی و دهان شده و به این ترتیب به مغز می‌رسند. از فواید آروماتراپی استنشاقی می‌توان به اثرگذاری مثبت آن بر احساسات، ضربان قلب، فشار خون، تنفس، حافظه، استرس و تعادل هورمونی اشاره کرد.

در **ماساژ آروماتراپی** روغن ماساژ از طریق پوست به صورت موضعی جذب بدن می‌شود. در قسمتی از بدن که روغن های ضروری و اسانسی استفاده شود، گردش خون نیز افزایش می‌یابد. رایحه درمانی موضعی با استفاده از محصولاتمانند نمک های حمام، روغن های بدن، کرمها یا لوسیون های **ماساژ** صورت می‌گیرد. انواع روغن های ضروری در آروماتراپی استفاده می‌شود اما مردم از محبوب ترین روغن ها استفاده می‌کنند. روغن های اسانسی دارای مجموعه‌ای از خواص درمانی، کاربردها و اثرات منحصر به فرد هستند، اما به طور معمول، ترکیب آنها، مزایای بیشتری ایجاد می‌کند.

فواید آروماتراپی چیست؟



از خواص آروماتراپی یا رایحه درمانی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

– تسکین درد

- بهبود کیفیت خواب

- کمک به کاهش استرس، بیقراری و اضطراب

- تسکین درد مفاصل

- درمان سردرد و میگرن

- کاهش عوارض جانبی شیمی درمانی

- کاهش دردها و مشکلات رایج دوران بارداری (آروماتراپی در بارداری)

- مبارزه با باکتری‌ها، ویروس‌ها یا قارچ‌ها

- بهبود هضم

- تقویت ایمنی بدن

محبوب ترین روغن های آروماتراپی

به گفته انجمن ملی آروماتراپی جامع (National Association for Holistic Aromatherapy NAHA) عبارتند از:

- اوکالیپتوس

- رازیانه

- زنجبیل

- اسطوخودوس

- ماندارین

- بابونه رومی

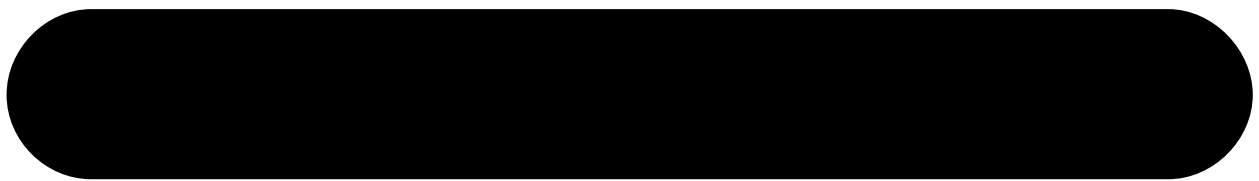
- گل سرخ

- رزماری

- درخت چای

- اسانس شمعدانی

روغن های ضروری چه اثراتی دارند؟



روغن های مختلف کاربرد و اثرات متفاوتی دارند که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

– اسانس رزماری برای سیستم عصبی و گردش خون مفید است.

– اسانس زنجبیل، برای کاهش درد و بهبود انعطاف‌پذیری استفاده می‌شود.

– اسانس بابونه می‌تواند به درمان آگزما کمک کند.

– اسانس میخک دارای خواص ضد میکروبی، آنتی‌اکسیدانی و ضد قارچی است.

– اسانس اکالیپتوس می‌تواند به باز شدن راه تنفس در هنگام سرماخوردگی یا آنفولانزا کمک کند و اغلب با نعناع ترکیب می‌شود.

– اسانس شمع‌دانی را می‌توان برای مشکلات پوستی، کاهش استرس و... استفاده کرد.

– اسانس اسطوخودوس به عنوان یک ضدعفونی‌کننده برای بریدگی‌ها و سوختگی‌های جزئی و برای افزایش آرامش و کیفیت خواب استفاده می‌شود. این اسانس علائم سردرد و میگرن را تسکین می‌دهد.

– اسانس رزماری می‌تواند به رشد مو، تقویت حافظه، جلوگیری از اسپاسم عضلانی و بهبود سیستم گردش خون کمک کند.

آروماتراپی یک درمان مکمل است

برای استفاده از آروماتراپی یا رایحه درمانی و استفاده از روغن‌های ضروری، به چگونگی تاثیر و روش‌های مختلف مصرف آنها توجه داشته باشید. همیشه قبل از شروع هر گونه درمان آروماتراپی با پزشک خود مشورت کنید و به یاد داشته باشید که آروماتراپی یک درمان مکمل است.